Bruce N. Cameron

Primer Trimestre – Año 2011
Jesús lloró: La Biblia y las emociones humanas

Lección 3
(15 de Enero de 2011)

El estrés
(1 Reyes 17 – 19)

Introducción: ¿Es malo todo estrés? Sé que demasiado estrés hace que me enferme con mayor facilidad. Por otro lado, algo de estrés me ayuda a trabajar con mayor eficiencia. En lo que se refiere a la oratoria, algo de estrés me ayuda a hacerlo mejor. Demasiado estrés deja mi cabeza hecha un amasijo. Convengamos que demasiado estrés no es bueno para nosotros. ¿Sientes que tienes demasiado estrés? ¡Imagina el estrés que mi padre (y de muchos como él) debió haber enfrentado en sus años en la zona de combate en la Segunda Guerra Mundial! ¡Nunca llegué a pensar que si perdía un caso en la corte alguien me mataría! Si tú sientes que estás padeciendo demasiado estrés, ¡ven conmigo a explorar lo que la Biblia tiene para enseñarnos acerca de cómo manejar el estrés!

I. Estrés *versus* preocupación

A. La semana pasada analizamos lo que la Biblia tiene para decir acerca de la preocupación (ansiedad). La preocupación y el estrés ¿son la misma cosa?

1. Si no es así, ¿cuál es la diferencia?
2. Si no son lo mismo, ¿se superponen? (Ciertamente la preocupación causa estrés. En este sentido, ambos se intersectan. Pero, tal como lo analizamos la semana pasada, la ansiedad está generalmente asociada con algo que no ha sucedido (y probablemente no sucederá). El estrés es la presión que sientes cuándo algo adverso está ocurriendo).

B. Si ahora mismo no te está ocurriendo nada malo, ¿es el estrés que sientes simple preocupación? (La semana pasada aprendimos que confiar en Dios es la mejor solución para la preocupación).

II. Elías y el estrés del mensajero

A. Lee 1 Reyes 17:1-4. Ponte en el lugar de Elías. ¿Estarías afrontando estrés o preocupación?

1. ¿Cómo evaluarías el trabajo de Elías en la escala de actividades estresantes? (Acab era el rey. Elías estaba confrontando al rey al presentarle noticias que a Acab no le iban a gustar).

2. Si hubieras estado en el lugar de Elías, ¿tu estrés sería mayor por una preocupación innecesaria? (Notemos que Dios le dijo a Elías que se escondiera luego de transmitirle su mensaje al rey).

3. ¿Qué paliativos para el estrés le ofreció Dios a Elías? (Le dio a Elías señales de que Él estaba con él. Para ocuparse de la ansiedad respecto del futuro, Dios le dio a Elías instrucciones sobre un lugar para ocultarse. Le dijo a Elías cómo evitar el estrés provocado por la sequía dándole instrucciones acerca de la comida y la bebida).

4. ¿Qué nos sugiere esto acerca del estrés en nuestra vida? (Que lo tendremos que enfrentar. Pero, al igual que con la preocupación, la confianza en Dios nos da una vía para limitar nuestro estrés).

B. Lea 1 Reyes 18:1. ¿Sería esto más o menos estresante que el último encuentro con Acab? (Por un lado, Acab tenía más razones para hacerle daño a Elías. Por el otro, la experiencia en el anterior enfrentamiento y la experiencia de la protección de Dios deberían haber reducido el nivel de estrés. Aparte, Elías estaba presentando buenas noticias en esta oportunidad).

1. ¿Hay una lección en esto para nosotros hoy? (Si quieres sentir menos estrés acerca de algo, practica. El estrés en el acto de hablar en público disminuye a medida que adquirimos experiencia en la oratoria. Esto incluye práctica).

C. Lee 1 Reyes 18:2-4. Abdías, como sabemos, era un seguidor de Dios. ¿El estrés era algo extraño para él? (Resistir a la reina Jezabel ocultando profetas de Jehová debió haber sido muy estresante).

D. Lee 1 Reyes 18:7-9. ¿Cuán estresante fue la tarea que se le dio a Abdías? (El piensa que le costará la vida).

1. Abdías, ¿estaba enfrentando estrés o preocupación?

2. ¿Qué piensa Abdías que habría sido la razón de Elías para darle una tarea tan estresante? (Él ha hecho algo incorrectamente. Eso es una señal de preocupación).
   a. Al respecto, ¿eres como Abdías?

E. Lee 1 Reyes 18:10-14. Considera cuidadosamente la declaración de Abdías. ¿Qué es lo que constituye el fundamento de su estrés? (La preocupación. El piensa que Dios continuará escondiendo a Elías del rey Acab. Entonces no lo protegerá a él de la ira del rey).

1. Notemos que Abdías confía en sus buenas obras. El sostiene la opinión de que Dios debería protegerlo porque él le había dado refugio a los profetas de Dios. ¿Es esta la manera en cómo deberíamos abordar a Dios en situaciones estresantes? (Si Dios verdaderamente te ama, ¿necesitaría ser persuadido de hacer lo correcto en tu favor?)

F. Lee 1 Reyes 18:15. Esto alivia el estrés de Abdías. ¿Qué piensas que pudo haber hecho la conversación de Abdías con el nivel de estrés de Elías? (Si Abdías, una persona vinculada estrechamente al rey Acab, creía que su vida correr-

ía peligro si no entregaba a Elías, ¿Puedes imaginar lo que ocurriría si Acab ponía sus manos sobre el profeta?)

G. Lee 1 Reyes 18:16-18. ¿Parece estresado Elías?

III. Elías y el estrés de la contienda

A. Lee 1 Reyes 18:19-21. ¿Has estado alguna vez en un tribunal? ¿Has estado alguna vez en un enfrentamiento donde había mucho en juego? ¿Has desafiado alguna vez públicamente las fuerzas del mal? ¿Cuán llenas de tensión son estas actividades?

1. ¿Piensas que Elías hubiera perdido la vida si perdía en este enfrentamiento?

2. ¿Estaba el pueblo del lado de Elías? (La gente no dijo nada". Ellos estaban esperando ver lo que sucedía. Elías no tiene a nadie que se acerque a apoyarlo).

B. Lee 1 Reyes 18:22-24. En lo que se refiere al estrés en tu vida, ¿deberían tener importancia los números? (Uno contra 450 -u 850- no se ve bien).

C. Lee 1 Reyes 18:25-26. ¿Por qué Elías desearía que la otra parte comenzara primero? ¿Era porque había más de ellos? (Elías los hace ir primero porque él está seguro del resultado).

1. ¿Estaban sintiendo estrés los profetas de Baal?

D. Lee 1 Reyes 18:27-29. ¿Es apropiado agrandar el estrés de los incrédulos?

1. Hacer que mis adversarios se vean como tontos es una forma muy efectiva de discusión. Lee Lucas 6:35 y 1 Pedro 3:15. ¿Cómo encajan las acciones de Elías con los consejos de Jesús y de Pedro? (Estoy luchando contra esto. Recientemente, hice desactivar una página web en la cual había satirizado a aquellos que estaban atacando mi fe. No obstante, tengo la sensación de que burlarse de los líderes de las fuerzas de la oscuridad es diferente de hacerlo con aquellos que están atrapados en el pecado).

E. Lee 1 Reyes 18:30-35. ¿Piensas que Elías sufría alguna clase de estrés debido a la preocupación? (¡No! Éste es un hombre confiado).

F. Lee 1 Reyes 18:36-39. ¿Cuál es la meta de Elías en esta confrontación potencialmente estresante? (Glorificar a Dios).

1. ¿Qué impacto piensas que esto tuvo en el estrés? (Si nuestra meta es glorificar a Dios en lugar de glorificarnos a nosotros mismos, nuestros niveles de estrés serían mucho menores).

G. Lee 1 Reyes 19:1-4. ¿Es esto una referencia al síndrome de *burnout*? ¿Una reacción razonable a un estrés fuera de lo común? (Estoy feliz de que esto esté en la Biblia. La vida de Elías había corrido riesgo por varios años. Quizá él tuvo mayor estrés aquí porque él había matado a los falsos profetas. Cualquiera fue-

re la razón, vemos que aún aquellos que hacen grandes cosas para Dios algunas veces fallan en confiar adecuadamente en Dios).

H. Si estás dispuesto a leer los siguientes versículos, verás que Dios se llegó hasta Elías para animarlo. Lee 1 Reyes 19:19-21. ¿Qué provisión hizo Dios a Elías para ayudarle en su estrés? (Él le da un ayudante).

IV. Jesús y el estrés

A. ¿Puedes imaginar una vida en la cual tú sanas a las personas y le enseñas a la gente sobre Dios todo el tiempo? ¿Sería estresante? (¡Sanar a las personas sería extraordinariamente entretenido! Me encanta enseñar de la Biblia).

   1. Entonces, ¿qué estrés tuvo que enfrentar Jesús?

B. Lee Mateo 12:13-15. ¿Qué estrés tuvo que afrontar Jesús en su actividad sanadora? (El estrés de Elías que combatió a las fuerzas del mal. Esto nos da una pequeña vislumbre de la cantidad de estrés al que estuvo sometido Jesús, puesto que Él estuvo en el centro de la guerra entre el bien y el mal).

C. Lee Lucas 5:15-16. ¿Sientes estrés o culpabilidad por no haber realizado todas las buenas cosas que deberías haber hecho? (Este texto es simplemente fascinante. Jesús decidió tomarse un tiempo para la oración personal en vez de sanar. Esto muestra que aún aquellos que están haciendo la obra más importante deberían tomarse tiempo para retirarse y recargar sus energías).

D. Amigo, ¿te sientes estresado? Si a través de la confianza en Dios eliminas la parte de preocupación del estrés, ¿cuánto estrés queda? Y para el resto, ¿por qué no ocuparse de él con confianza y con tiempos de tranquilidad en Dios?

V. Próxima semana

Lección 4 - *"Las relaciones"*.



2007, Bruce N. Cameron, J. D.

Traducido por Rolando D. Chuquimia

RECURSOS ESCUELA SABATICA ©

RECURSOS ESCUELA SABÁTICA
Rolando D. Chuquimia
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Inscríbase para recibir recursos gratuitos para la Escuela Sabática